

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Алгатуйская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
директором школы Гапеевцевой Е.И.

10-дневное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
МОУ «Алгатуйская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год
7 – 11 ЛЕТ (одноразовое)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
3	Бутерброд с сыром (30/16/5)	50	4,73	6,88	14,56	139
63	Борщ с картофелем с мясом говядины	250	6,1	8,3	25,9	103
443	Плов из говядины	200	26,3	35,5	75,3	733
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	74
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
всего за день		912	46,13	52,33	173,06	1205

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,4	3,3	21,4	132
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
688	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290
п/п	хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	74
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
275	Кисель из повидла	200	0,1		34,8	135
всего за день		902,00	34,14	36,98	133,91	980,02

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
43	Салат из капусты белокочанной	60	0,85	3,05	5,41	52,44
109	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
943	чай с сахаром	200	0,2		14	28
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	74
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		1022,00	16,65	21,71	110,44	687,64

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43	276,53
286	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80	11,78	12,91	14,9	223
868	Компот из смеси сухофруктив	200	0,04		24,76	94,2
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		882,00	38,20	33,20	137,86	952,86

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
40	Салат витаминный	80	1,5	4,6	11	91
187	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
688	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлета из мяса говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
41	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		922,00	33,55	27,93	112,97	783,32

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
114	Свекольник со сметаной	250	1,7	4,4	11,7	93
34	Салат картофельный с зеленым горошком	80	3	8,4	5	109
297	Рис отварной рассыпчатый	180	6,2	9	62,5	366
301	Птица (курица) в соусе с томатом	100	22,4	18,23	7,03	281,25
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		922,00	41,50	41,48	136,03	1012,25

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
3	Бутерброд с сыром (30/16/5)	50	4,73	6,88	14,56	139
119	Суп гороховый с мясом говядины	250	8,6	6,7	18,5	168,7
679	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43	276,53
591	Гуляш из мяса говядины	100	23,8	19,52	5,74	203
275	Кисель из повидла	200	0,1		34,8	135
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		892,00	54,18	41,28	152,40	1057,23

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
200	суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	4,29	9,45	10,5	25
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
608	Котлета из мяса говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		902,00	33,71	33,05	134,06	774,23

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
197	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	4,29	9,45	10,5	25
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
всего за день		1022,00	36,95	32,18	114,12	741,45

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
3	Бутерброд с сыром (30/16/5)	50	4,73	6,88	14,56	139
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	4,7	38	229
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	45
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	90
275	Кисель из повидла	200	0,1		34,8	135
всего за день		1 012,00	27,37	27,34	156,56	973,50
Итого за 10 дней			362,38	347,48	1 361,41	9 167,50
	Среднее за 10 дней		36,24	34,75	136,14	916,75

77	79	335	2350
26,95	27,65	117,25	822,50
26,95	27,65	117,25	822,5
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
-92,88	-70,98	-188,91	-942,50

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.
Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %